

میکانیزمە بەرگرییەکان

Defense Mechanisms

Awat academy

پێشەکی

سیگمۆند فرۆید لە ماوەی ساڵانی ١٨٩٤ بۆ ١٨٩٦ باسی بە کۆمەڵێک میکانزیمی بەرگری (defense mechanism) لە ئیگۆ کردووە کە بە درێژایی بەرهەمە نووسراوەکانی ئاماژەی پێکردووە. ئانا فرۆید، کچەکەی پەرەی بەم بیرۆکانە داوە و وردەکاری زیاتری خستووەتەڕوو، دە بیرۆکەی خۆی بۆ زیاد کردووە. هەروەها زۆرێک لە دەروونشیکاران چەندین جۆری دیکەی بەرگریکردن لە ئیگۆیان باسکردووە.

میکانیزمەکانی بەرگری (defense mechanisms) بریتین لە ستراتیژییە دەروونییەکان کە بە شێوەیەکی نائاگا بەکاردەهێنرێن بۆ پاراستنی مرۆڤ لە دڵەڕاوکێ کە لە بیرکردنەوە یان هەستە قبوڵنەکراوەکانەوە سەرهەڵدەدات.

میکانیزمی بەرگری چین و چۆن یارمەتیمان دەدەن بۆ ڕووبەڕووبوونەوە؟

ئێمە میکانیزمی بەرگری بەکاردەهێنین بۆ پاراستنی خۆمان لە هەستکردن بە دڵەڕاوکێ یان تاوانباری، کە بەهۆی هەستکردن بە هەڕەشەوە سەرهەڵدەدات، یان لەبەر ئەوەی id یان superego مان زۆر داخوازی زۆری لەسەرە.

میکانیزمەکانی بەرگری لە ئاستێکی نائاگادا کاردەکەن و یارمەتیدەرن بۆ دوورخستنەوەی هەستە ناخۆشەکان (بۆ نمونە، دڵەڕاوکێ) یان وا لە شتە باشەکان دەکەن هەست بە باشتر بوون بکەن بۆ تاک.

میکانیزمەکانی بەرگرییەکانی ئیگۆ سروشتی و ئاسایین. کاتێک لە ڕێژە دەردەچن (واتە زیاد لە پێویست بەکاردەهێنرێن)، گەشە دەکەن وەک حاڵەتی دڵەڕاوکێ، فۆبیا، وەسوەسە، یان هیستریا.

لێرەدا چەند میکانیزمێکی بەرگری باو دەخەینەڕوو. لەڕاستیدا ژمارەیەکی زۆر میکانیزمی بەرگری هەیە بەڵام لێرەدا ئاماژە بە سەرەکییەکان دەکەین.

ئینکاری، نکۆڵیکردن (Denial)

ئینکاری میکانیزمێکی بەرگرییە کە لەلایەن ئانا فرۆیدەوە ئاماژەی پێکراوە کە بریتییە لە ڕەتکردنەوەی قبوڵکردنی ڕاستییەتی (واقیع). بەم شێوەیە ڕێگری لە ڕووداوە دەرەکییەکان دەکات لە هۆشیاری تاکدا. ئەگەر دۆخێک زۆر گران بێت بۆ مامەڵەکردن، لەوانەیە کەسەکە وەڵامدانەوەی بە ڕەتکردنەوەی یان پشتگوێخستنی ئەو دۆخە بێت کە بوونی هەیە. زۆر کەس لە ژیانی ڕۆژانەیاندا ئینکاری بەکاردەهێنن بۆ ئەوەی مامەڵە لەگەڵ هەستە ئازاربەخشەکان یان بوارەکانی ژیانیان نەکەن کە نایانەوێت دانیان پێدا بنێن.

بۆ وێنە:

- ڕەنگە پیاوێک ڕەتی بکاتەوە نیشانە ئاشکراکانی ناپاکی ژنەکەی بناسێتەوە بۆ ئەوەی کێشە ڕوونەدات.
- ڕەنگە خوێندکارێک ڕەتی بکاتەوە کە ئامادەیی تەواوی تێدا نییە بۆ ئەنجامدانی تاقیکردنەوەیەک.
- ڕەنگە کەسێک نیشانەکانی نەخۆشییەکی سەخت پشتگوێ بخات، وەکو ڕەتکردنەوەی کۆکەی بەردەوام وەک تەنها خوارنێکی بچووک نەک وەک نیشانەیەکی ئەگەری کێشەیەکی تەندروستی بەرچاوتر.
- کەسێک کە لەگەڵ بەکارهێنانی مادده هۆشبەرەکاندا گیرۆدە بووە، ڕەنگە ڕەتی بکاتەوە کە ئالوودەبوونێکی هەبووبێت، تەنانەت لە بەرامبەر بەڵگەی ڕوونیشدا، وەک پەیوەندییەکانی لەگەڵ خەڵک، گرفتی تەندروستی، یان پرسە یاساییەکان کە ڕاستەوخۆ لە ئەنجامی بەکارهێنانی مادده هۆشبەرەکانەوە سەرچاوە دەگرن.
- ڕەنگە کەسێک ئینکاری لە ناتەواوی یان هەڵەکانی خۆی بکات، لەبری ئەوەی بەرپرسیارێتی کارەکانی لە ئەستۆ بگرێت، لۆمەی کەسانی دیکە بکات یان هۆکارە دەرەکییەکان.

سەرکوتکردن، جەپاندن (Repression)

سەرکوتکردن میکانیزمێکی دیکەی بەرگرییە کە بریتییە لە ڕێگریکردن لە هەستکردنەوە، یادهێنانەوە، بیرکردنەوەی ئەو یادەوەری و بیرۆکانەی کە بەلامەوە ناخۆشن. سەرکوتکردن کە ئانا فرۆید بە "لەبیرچوونەوە پاڵنەردار - motivated forgetting"یش ناوی بردووە، بەم جۆرە: نەتوانینی وەبیرهێنانەوەی دۆخێک، کەسێک، یان ڕووداوێکی هەڕەشەئامێز. ئەو بیرکردنەوانەی کە زۆرجار سەرکوت دەکرێن ئەوانەن کە لە ئەنجامدا هەستی تاوانباری لەلایەن superego ەوە دروست دەبن. یادەوەرییە سەرکوتکراوەکان لەوانەیە لە ڕێگەی ئامرازی نائاگاییەوە و بە شێوەی گۆڕاو و جیاواز دەربکەون، وەک خەون یان خلیسکانی زمان (خلیسکانی فرۆیدی - Freudian slips: بریتییە لە هەڵەیەکی بێ مەبەست لە قسەکردن یان کرداردا کە بیرکردنەوە، ئارەزووی نائاگایی تاک، یان هەست و سۆزی نائاگایی تاکێک لەبری پەیامی مەبەستدار خۆی ئاشکرادەکات یان دەردەکەوێت. بۆ وێنە، پیاوێک خانمێکی نەناسراو بانگدەکات بە ناوی هاوسەرەکەی پێشووی خۆی، ئەمەش وابەستەییەکی سۆزداری بنەڕەتی چارەسەرنەکراو بە هاوبەشی پێشووی ئاشکرادەکات). بۆ وێنە:

- کەسێک کە لە ژینگەیەکی کۆنەپەرستانەدا پەروەردە کراوە، ڕەنگە ئارەزوو و خەیاڵە سێکسییەکانی سەرکوت بکات، هەست بە شەرمەزاری یان تاوانباری بکات بەرامبەریان و خۆی لە دانپێدانان یان لێکۆڵینەوەیان بەدوور بگرێت.
- ڕەنگە کەسێک ئەو یادەوەرییانەی خۆی سەرکوت بکات کە تیایدا هەستی بە شەرمەزاری یان زەلیلی کردووە بۆ ئەوەی خودشکۆفایی (self-esteem) خۆی بپارێزێت لە ئێستادا و دوور بکەوێتەوە لە دووبارە سەرهەڵدانەوەی ئەو هەستانەی پەیوەستە بەو ڕووداوانەوە.
- گەر کەسێک کە ترسێکی قووڵی لە شکست هەبێت، ڕەنگە ئاوات و تەماحەکانی خۆی باسبکات، بەڵام خۆی لە دانانی ئامانجی گەورە بەدووردەگرێت بۆ ڕێگریکردن لە ڕووبەڕووبوونەوەی ئەگەری بەدەستنەهێنانی ئەو ئامانجە.
- تاکێک لە پەیوەندییەکی زۆر شەڕانگێز ئامێزیدا ڕەنگە هەستەکانی ترس، تووڕەیی، یان دڵتەنگییەکانی سەرکوت بکات بۆ ئەوەی ڕووبەڕووی دۆخەکە ببێتەوە، کاتێک تەنها هەستە ڕاستەقینەکان دەردەبڕێت کە چیتر لەو ژینگە ئازاربەخشەدا نەماوە (نمونە دواتر بەتەنها دەگری).

وێنەگۆڕی (Projection)

وێنەگۆڕیَ میکانیزمێکی بەرگری دەروونییە کە ئانا فرۆید ناوی بردووە و تێیدا تاک بیرکردنەوە و هەست و پاڵنەرە نەخوازراوەکانی خۆی دەخاتەسەر کەسێکی دیکە. مەیلی بینینی ئارەزووە قبوڵنەکراوەکانی خۆی لە کەسانی دیکەدا دەبینیتەوە. بۆ وێنە:

- تۆ کەسیکت خۆش ناوێت و دەڵێیت: ئەو منی خۆش ناوێت
- کەسێک کە خۆی لەخۆیدا ناپاکە، لەوانەیە کەسانی دیکە تۆمەتبار بکات بە درۆکردن یان بێ متمانەیی، ڕەفتاری خۆی لەسەر کەسانی دەوروبەریدا دەبینێتەوە.
- کەسێک کە لە شکستهێنان دەترسێت، ڕەنگە ئەم ترسە لەسەر کەسانی دیکە وێنەبکات بە ڕەخنەگرتن لە هەوڵەکان یان دەستکەوتەکانیان، وەک ڕێگەیەک بۆ ئەوەی دان بە ترسەکەی خۆیدا نەنێت.
- کەسێک کە مەیلی شەڕانگێزی لەناو خۆیدا سەرکوت کردووە، لەوانەیە ئەوانی دیکە وەک دوژمنکارانە یان شەڕانگێزانە ببینێت، گێڕاوی ناوەوەی خۆی لەسەر ئەو کەسانە وێنە بکات کە لەگەڵیاندا بەرکەوتنی هەیە (لای خۆمان دەڵێین شەڕانییە و لە شەڕ دەگەڕێت - وەرگێڕ).
- کەسێک کە ڕووخساری خۆی بەدڵ نییە، ڕەنگە نابەدڵییەکەی خۆی بە ڕەخنەگرتن لە ڕوخساری کەسانی دیکە یان لێدوانی نەرێنی سەبارەت بە دەرکەوتنی جەستەیی ئەوانی دیکە نیشانبدات.
- کەسێک کە زۆر ڕەخنەلەخۆگرە، ڕەنگە بڕیاردانی خۆی لەسەر کەسانی دیکە وێنە بکات، زۆرجار بڕیاردانی توند سەبارەت بە ڕەفتار یان هەڵبژاردنی کەسانی دیکە دەدات.
- کەسێک کە فێڵی لە هاوبەشی کارەکەی کردووە، ئەم هەستی تاوانباری و ناپاکییە وێنە دەکات لەسەر هاوبەشەکەی بەوەی لەخۆیەوە گومان لەو دەکات و هەست دەکات فێڵی لێدەکات و ناپاکی لەگەڵدا دەکات.

جێگۆڕین (Displacement)

جیگۆڕین بریتییە لە ئاڕاستەکردنەوەی هەڵچوونێک یان هاندەرێک (بەزۆری شەڕانگێزی) بۆ سەر ئامانجێکی جێگرەوەی بێدەسەڵات. ئامانجەکە دەتوانێت کەسێک یان شتێک بێت کە بتوانێت وەک جێگرەوەیەک بێت. جیگۆڕین کاتێک ڕوودەدات کە Id بیەوێت شتێک بکات کە Superego ڕێگەی پێنادات. بەم شێوەیە ego هەندێک ڕێگەی دیکە بۆ ئازادکردنی وزە ناوەکییەکەی Id دەدۆزێتەوە. بە زمانیکی ڕوونتر، واتە توڕەبوون لە شوێنێک و ڕشتنی لە شوێنێکی تر و بەرامبەر کەسێکی تر. بۆ وێنە:

- کەسێک کە لەلایەن بەڕێوبەرەکەیەوە بێزارە، لەوانەیە بچێتەماڵەوە و لە منداڵەکەی بدات، کەلوپەل بشکێنێت، هتد.....
- کەسێک سەبارەت بە بابەتێک دڵتەنگە، لەوانەیە لە کاتی لێخوڕینی ئۆتۆمبێل بە هۆڕن لێدان و هاوارکردن بەسەر شۆفێرانی تردا، زۆر شەڕانگێزتر بێت.
- لەبری ئەوەی کەسێک ڕووبەڕووی ناکۆکییەکە بێتەوە کە لەگەڵ هاوڕێکەیدا هەیەتی، ڕەنگە بە شێوەیەکی ناڕاستەوخۆ بێزاری خۆی دەرببڕێت، وەک پێدانی ئاماژەی نازارەکی یان لێدوانی گاڵتەجاڕانە.
- کەسێک کێشەی لەگەڵ شێوەی جەستەیدا هەیە، لەوانەیە ئەو ناڕەحەتییە سۆزدارییەی بگۆڕێت بۆ پەیوەندییەکەی لەگەڵ خۆراکدا، ئەمەش دەبێتە هۆی تێکچوونی وەک خواردنی زۆر یان یان زۆر خەوتن.

گەڕانەوە، پاشەکشە (Regression)

گەڕانەوە میکانیزمێکی بەرگرییە کە لەلایەن ئانا فرۆیدەوە ناوبراوە کە تێیدا ego دەگەڕێتەوە بۆ دۆخێکی پێشوو، بەزۆری ڕەفتارێکی منداڵانەتر، ناپێگەیشتووتر یان دۆخێکی سۆزداری وەک ڕێگەیەک بۆ ڕووبەڕووبوونەوەی فشار، دڵەڕاوکێ، یان ناڕەحەتی. لەو قۆناغەی پێشوودا کەسەکە هەستی زیاتر بە سەلامەتی و ئاسودەیی دەکرد یاخود لەو قۆناغەدا زیاتر هەستی بە تێربوون دەکرد. پاشەکشە دەتوانێت ڕزگاربوونێکی کاتی لە فشارەکان دەستەبەر بکات بەڵام زۆرجار ڕێگری دەکات لە تاکەکان کە بە شێوەیەکی کاریگەر مامەڵە لەگەڵ ئاستەنگەکانی ئێستایان بکەن. بۆ وێنە:

- منداڵێک کە بەم دواییە گۆڕانکارییەکی بەرچاوی لە ژیانیدا بەسەر هاتووە، وەک لەدایکبوونی خوشک و برایەکی یان جیابوونەوەی دایک و باوکی، لەوانەیە دەست بکات بە تەڕکردنی جێگاکەی تەنانەت دوای ئەوەی فێری ئادەستیش کراوە.
- ئەو منداڵەی هەست بە زەبر و زەنگ دەکات بەهۆی گۆڕانکاری لە ڕۆتینەکەیدا، وەک گواستنەوە بۆ ماڵێکی نوێ، لەوانەیە پەنا بۆ تورەیی و تەقینەوەی سۆزداری ببات.
- ڕەنگە کەسێکی گەورەساڵ بگەڕێتەوە بۆ ڕەفتارێکی منداڵانەتر، وەک قیژەکردن یان فڕێدانی شت کاتێک بێزارە و ناتوانێت هەستەکانی بە شێوەیەکی تەندروست دەرببڕێت.
- کەسێکی پێگەیشتوو کە بە قۆناغێکی ناخۆشدا تێدەپەڕێت، لەوانەیە دەست بکات بە سەیرکردنەوەی شتێکی ئاسوودەیی منداڵی وەک بوکەڵەیەکی پاشان یاری پێبکات بۆ ئەوەی خۆی ئارام بکاتەوە.
- کەسێکی پێگەیشتوو کە ئاستێکی بەرزی فشاری دەروونیی هەیە، لەوانەیە پاشەکشە بکات لە بەشداریکردن لەو خولیا و چالاکییانەی کە لەساڵانی پێشوودا چێژی لێ وەرگرتووە وەک ڕێگەیەک بۆ ڕزگاربوون لە فشارەکانی ئێستا.
- کورێک شکست دەهێنێت لە ڕازیکردنی خۆشەویستەکەی بۆ ئەوەی لای بمێنێتەوە، دەست دەکاتەوە بە جگەرە کێشان.

هەڵکشانی (Sublimation)

میکانیزمێکی بەرگرییە کە تاکێک پاڵنەرەکان، ئارەزووەکان، یان هەستەکانی کە لە ڕووی کۆمەڵایەتییەوە قبوڵنەکراون یان زیانبەخشن، ئاڕاستە دەکاتەوە بۆ چالاکییە کۆمەڵایەتییە قبوڵکراوەکان و بەرهەمدارترەکان. لەبری ئەوەی ڕاستەوخۆ پاڵنەرەکانیان بە شێوەیەکی نەگونجاو یان زیانبەخش دەرببڕن، ئەم وزانە دەگوازنەوە بۆ بابەتی داهێنەرانە یان بنیاتنەر. هەڵکشانی ڕێگە بە تاکەکان دەدات ململانێکانی ناوەوەی خۆیان بگۆڕن بۆ دەرئەنجامە بەرهەمدار و سوودبەخشەکان. بە یەکێک لە میکانیزمە بەرگرییە تەندروستەکان دادەنرێت چونکە گەشەکردنی کەسی و داهێنان و بەشداری ئەرێنی لە کۆمەڵگادا دەکات لە هەمان کاتدا ڕێگری دەکات لە دەربڕینی ڕاستەوخۆی پاڵنەرە زیانبەخشەکان یان لە ڕووی کۆمەڵایەتییەوە قبوڵنەکراون. بۆ وێنە:

- کەسێک لە ساتێکدا کە گێژاوێک لە هەست و سۆزی تێکەڵ و شپرزەی هەیە، ڕەنگە هەستەکانی خۆی بخاتە ناو دروستکردنی بابەتێکی هونەری، وەک نیگارکێشان، نووسین، یان مۆسیقا، وەک ڕێگەیەک بۆ پرۆسێسکردن و دەربڕینی هەستەکانی.
- کەسێک کە مەیلی شەڕانگێزی هەیە لەوانەیە ئەو وزەیەی خۆی بگوازێتەوە بۆ وەرزش یان وەرزشی جەستەیی، ئەمەش ڕێگەی پێدەدات هەستە کۆکراوەکان بە شێوەیەکی تەندروست ئازاد بکات.
- کەسێک کە مامەڵە لەگەڵ ئازارێکی ناوەکی خۆیدا دەکات، ڕەنگە نوکتە وەک ڕێگەیەک بۆ ڕووبەڕووبوونەوە و پەیوەندیکردن لەگەڵ کەسانی دیکە بەکاربهێنێت، بە شێوەیەکی کاریگەر ململانێ سۆزدارییەکانی خۆی بەرز بکاتەوە بۆ دەربڕینی کۆمیدی.
- کەسێک کە هەست بە توڕەیی و بێزاری دەکات لە نادادپەروەرییە کۆمەڵایەتییەکان، لەوانەیە ئەم هەستانە بخاتە ناو چالاکی ڕێکخراوی و داکۆکیکردن لە گۆڕانکاری یاخود شۆڕشکردن.
- خوێندکارێکی پۆلی ١٢ لە ڕابردوودا زۆر پێی وتراوە کە تۆ مێشکت باش نییە و فێری هیچ نابیت، ئەم قسانە کۆمەڵێک هەستی تووڕەیی لەناویدا پەنگ دەکات، پاشان وەک جۆرێک لە شکاندنی قسەی ئەوانی تر دەستدەکات بە هەوڵدانێکی زۆر و لە کۆتاییدا نمرەی بەرز بەدەستدەهێنێت.

ئەقڵانیکردن (Rationalization)

ئەقڵانیکردن میکانیزمێکی بەرگرییە کە تاکەکان ڕوونکردنەوەیەکی لۆژیکی و بەڕواڵەت مەعقول بۆ بیرکردنەوە، هەست و کردارەکانیان دەدەن، تەنانەت ئەگەر ئەو ڕوونکردنەوانە بە وردی ڕەنگدانەوەی هۆکارەکانیان نەبن. ڕێگایەکە بۆ پاساوهێنانەوە بۆ ڕەفتارەکان بە بە شێوەیەکی قبوڵکراوتر، ئەمەش بۆ ئەوەیە ڕووبەڕووی ڕاستییە ناڕەحەتەکان نەبینەوە یان بەرپرسیارێتی کارەکان هەڵنەگرین. ئەقڵانیکردن ڕێگە بە تاکەکان دەدات کە خودشکۆفایی خۆیان بپارێزن و ئیگۆی خۆیان بپارێزن بە هاتنە پێشەوەی هۆکارگەلێک کە دەنگێکی لۆژیکی و ڕەوایە کە لە ڕاستییدا وانییە. بە جۆرێکی تر بڵێین، دەکرێت ئێمە باوەڕ بە درۆکانی خۆمان بکەین یان باوەڕ بەو بیانوانە بهێنین کە خۆمان دروستی دەکەین. بۆ وێنە:

- کاردواخستن: "لەژێر فشاردا باشتر کاردەکەم، بۆیە تا کۆتا خولەک چاوەڕێم بۆ دەستپێکردنی پرۆژەکە".
- شکاندنی ڕێجیم: "تەنها یەک ڕۆژی پلانەکە دەشکێنم. سبەی دەگەڕێمەوە سەر ڕێڕەوی خۆی".
- درۆکردن: "دەبوو درۆ بکەم بۆ ئەوەی هەستەکانیان بپارێزم. ڕاستییەکان زیاتر ئازاریان دەدا"
- توڕەبوون: "قسەی ناخۆشیان کرد، هیچ ڕیگەچارەیەکی ترم نەبوو جگە لەوەی هێرش بکەمە سەریان".
- پشتگوێخستنی ڕەخنەکان: "ئەو ڕەخنە نەرێنیانە (لەڕاستیدا ڕەخنەی ئاسایین)، لەلایەن کەسانێکەوە هاتوون کە لە شێوازە ناوازەکەی من تێناگەن."
- زیادەڕۆیی لە خواردن: "ڕۆژێکی سەختم بەسەر برد، بۆیە شایەنی ئەوەم کە بەدڵی خۆم نان بخۆم".
- پشتگوێخستنی ئامۆژگارییە تەندروستییەکان: "دەزانم جگەرەکێشان خراپە، بەڵام باپیرم بە درێژایی ژیانی جگەرەی کێشاوە و تا تەمەنی ٩٠ ساڵ ژیاوە".
- بیانووهێنانەوەی نائەقڵانی: "لەوەتی هەمو شەوان تا درەنگ ناخەوم ، هیچیشم لێ نەهاتووە".

شکڵاندنی بەپەرچانە (reaction formation)

شکڵاندنی بەپەرچانە میکانیزمێکی بەرگرییە کە تاک بە شێوەیەک ڕەفتار دەکات کە پێچەوانەی هەست یان ئارەزووە ڕاستەقینەکانی خۆیەتی. زۆربار ئەم ڕەفتارە بۆ شاردنەوە یان نکۆڵیکردن لە بیرکردنەوە، هەست و هەڵچوونە قبوڵنەکراوەکان بە گرتنەبەری هەڵوێستێکی دژبەیەک بەکاردەهێنرێت. شکڵاندنی بەپەرچانە وەک ڕێگەیەک بۆ چارەسەرکردن و هەڵکردن لەگەڵ گرفت و ململانێکان کەڵکی هەبێت بەڵام گەر بەردەوام بێت کەسەکە دژیەکییەکی قوڵی لەخۆیدا بۆ دروست دەبێت و شوناسی ڕاستەقینەی خۆی لەدەستدەدات. بۆ وێنە:

- زۆر حەزی بە مامەڵەی هاوڕێیەتی نییە بەڵام کە دەگاتە لای هاوڕێکانی زۆر هاوڕێیانە مامەڵە دەکات.
- زۆر حەزی بە میوانداری نییە بەڵام کە میوانی دێت وا خۆی نیشاندەدات کە زۆر خۆشحاڵە بە هاتنیان بۆ ماڵەکەی.
- لاوێک ئارەزووە سێکسییەکانی زۆر بەهێزە و گرفتی لەگەڵیاندا هەیە لە کاتێکدا وا خۆی نێشاندەدات کە گاڵتەی بەو بابەتانە دێت و خۆی زۆر پاکیزە نیشاندەدات، ئەمەش بەجۆرێک دەبێتە هۆی سەرکوتکردنی هەست و ئارەزووەکانی.
- کەسێک کە ئیرەیی بە سەرکەوتنی هاوڕێیەکی دەبات، ڕەنگە بە جۆش و خرۆشێکی زیاد لە پێویست، ستایش و دەستخۆشی بۆ دەستکەوتەکانی هاوڕێکەی هەبێت لە کاردانەوەی بۆ شاردنەوەی ئیرەیییەکەی.
- کەسيك هەمیشە بەدەم خەڵکەوە پێدەکەنێت کە ڕەنگە لەناوەوە چەندین ئازاری هەبێت و شادبێتییەوە.
- کەسێک لەڕاستیدا حەزی بە هاوکاری نییە، لەوانەیە ئەم هەستەی خۆی سەرکوت بکات بۆ ئەوەی لە ڕادەبەدەر دۆستانە و یارمەتیدەر دەربکەوێت لای خەڵکی بۆ داپۆشینی هەستە ڕاستەقینەکانی.

به شوناسکردن (identification)

بەشوناسکردن میکانیزمێکی بەرگرییە کە تاکێک تایبەتمەندی، سیفەت، یان ڕەفتارەکانی کەسێکی دیکە وەریدەگرێت زۆرجار کەسێک کە سەرسامیەتی یان بە بەهێزی دەزانێت. ئەمەش ڕێگەیان پێدەدات ڕووبەڕووی ئەو هەستە ناتەواوانە ببنەوە و بەم سیفەتە ئەرێنییانە لە خۆیاندا پڕیبکەنەوە. بەشوناسکردن دەتوانێت میکانیزمێکی ئەرێنی بێت بۆ گەشەکردنی کەسی و باشترکردنی خود، ڕێگە بە تاکەکان دەدات سیفەت و بەها ئەرێنییەکانی ئەوانی دیکە بخەنە ناو ناسنامەی خۆیانەوە. بەڵام ئەگەر زۆر زیادەڕەوی تێدا بکریت، ئەوا دەتوانێت ببێتە هۆی شوناسی کەسێتی خۆی و پچڕانی پەیوەندی لەگەڵ خودی ڕاستەقینەی. بۆ وێنە:

- سەرسامبوون بە کەسایەتییەکی ناودار: ڕەنگە هەرزەکارێک شێوازی جل و بەرگ و قسەکردنی و ڕفتاری کەسایەتییە ناودارە دڵخوازەکەی وەربگرێت و لەخۆیدا بیکاتە ناسنامە بۆ ئەوەی هەست بە پەیوەندی زیاتر بکات لەگەڵ ئەو کەسەدا و هەستی بەهای خود بەدەستبهێنێت.
- وەرزشوانێکی گەنج لەوانەیە لە نزیکەوە لە تەکنیکەکان و شێوازی یاریکردن و خووەکانی کەسایەتییەکی وەرزشی سەرکەوتوو بخوێنێتەوە و لاسایی بکاتەوە.
- منداڵێک لەوانەیە پیشە یان خولیاکانی دایک و باوکی وەربگرێت، ئاواتەخوازە وەک ئەوان بێت و ڕەزامەندی ئەوان بەدەستبهێنێت.
- ڕەنگە تاکێک هەڵوێست و زمان و ڕەفتاری وەک گروپی هاوڕێکانی بگرێتەبەر بۆ ئەوەی هەست بە قبوڵکراوی بکات و لەگەڵیاندا بگونجێت.
- کەسێک کە مامەڵە لەگەڵ دۆخێکی سەختدا دەکات، لەوانەیە خۆی وەک کارەکتەری مێژوویی یان خەیاڵیدا بناسێنێت کە ڕووبەڕووی ئاڵەنگاری هاوشێوە بووەتەوە، چیرۆکەکەی ئەوە وەک سەرچاوەیەکی هێز بەکاربهێنێت.
- ڕەنگە کەسێک توخمەکانی کلتورەوە وەربگرێت کە سەرسامیەتی، وەک زمان، جل و بەرگ یان نەریت، وەک ڕێگەیەک بۆ هەستکردن بە پەیوەندی بەو کلتورەوە.
- ڕەنگە کەسێک پەیوەندییەک لەگەڵ ئەو سیفەتانەدا پەرەپێبدات کە لە کەسانی دیکەدا بە جێگای دەستخۆشی و ستایشن ، وەک زیرەکی، متمانە بەخۆبوون، یان میهرەبانی و هەوڵبدات خۆی ئەو سیفەتانە پیشان بدات.

سەرچاوەکان

- Ferenczi, S. (1933). *Confusion of tongues between adults and the child (pp. 156-67).*
- Freud, A. (1937). *The Ego and the mechanisms of defense*, London: Hogarth Press and Institute of Psycho-Analysis.
- Freud, S. (1894). *The neuro-psychoses of defence*. SE, 3: 41-61.
- Freud, S. (1896). *Further remarks on the neuro-psychoses of defense*. SE, 3: 157-185.
- Freud, S. (1933). *New introductory lectures on psychoanalysis*. London: Hogarth Press and Institute of Psycho-Analysis. Pp. xi + 240.
- Paulhus, D. L., Fridhandler, B., & Hayes, S. (1997). Psychological defense: Contemporary theory and research. In R. Hogan, J. A. Johnson, & S. R. Briggs (Eds.), *Handbook of personality psychology* (pp. 543-579). http://dx.doi.org/10.1016/B978-012134645-4/50023-8